ماهي المفاغرة المعوية ؟

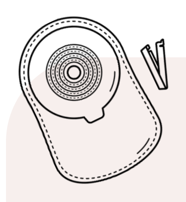
المفاغرة المعوية هي عملية جراحية يتم بموجبها عمل فتحة في القولون أو الأمعاء الدقيقة حيث يقوم الطبيب الجراح بعملها ومن ثم يتم توصيلها بفتحة في جدار البطن لخروج فضلات الجسم.

- **مفاغره الامعاء الدقيقة :**

تتتم عن طريق اجراء فتحة تربط الأمعاء الدقيقة بجدار البطن .

- **مفاغره القولون :**

تتم عن طريق إجراء فتحة تربط القولون بجدار البطن .



ماهي الحالات التي يتم فيها اجراء العملية ؟

يتم إجراءها كجزء من الخطة العلاجية لبعض الأمراض كسرطان القولون ، المستقيم , انسداد الأمعاء , مضاعفات كرونز أو داء الرتوج وتشوهات الولادة .

إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- تناول وجبات صغيرة ومتعددة كل ساعتين إلى أربع ساعات ، لمنع تكون الغازات ولمساعدة الجسم على امتصاص المواد الغذائية .
- تجنب الأكل بسرعة واحرص على الأكل ببطء والمضغ جيدًا مع إبقاء الفم مغلقًا .
- تجنب مضغ العلك ، وتناول السوائل عن طريق الماصة ، لتجنب مشكلة الغازات والفضلات السائلة .



إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- اهتم بتناول كمية كافية من السوائل وإدخال الأغذية الغنية بالبوتاسيوم والأملاح إلى النظام الغذائي كاللحوم والبقوليات ، الخضار ،الفاكهة ، الموز ، عصير البرتقال ، الطماطم ، والبطاطس . لأن مفاغرة الأمعاء تتسبب بخسارة كمية كبيرة من السوائل مما قد يتسبب بحدوث الجفاف.
- تناول كمية كافية من السوائل مثل (الماء, عصير الكرز والمشروبات التي لا تحتوي على الكافيين) بعد الوجبة بثلاثين دقيقة لتجنب الانتقال السريع للغذاء خلال الجهاز الهضمي.

إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- قلل من الأغذية الغنية بالألياف كمنتجات الحبوب الكاملة , الفاصوليا المجففة , والفاكهة والخضار غير المطبوخة .
- خطر الإصابة بحصوات الكلى يزيد في أمراض الأمعاء لذا يجب أن تقلل من الأغذية التي تحتوي على نسبة مرتفعة من (الأوكساليت) كالشمندر , الكرفس ، الكاكاو والمكسرات , زبدة الفول السوداني , فول الصويا , السبانخ , الفراولة , البطاطا الحلوة , الشاي , مكملات فيتامين ج ومنتجات القمح الكامل .
- اختر مصادر البروتين قليلة الدهون كالدجاج وبياض البيض .

إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- يعد نقص فيتامين ب ١٢ أحد أكثر المشاكل انتشاراً , لذا تناول كمية كافية من الأسماك والبيض , الكبدة , حبوب الإفطار المدعمة والحليب قليل الدسم في حال إن كان تناوله لايتسبب بأي أعراض جانبية .
- في حال حدوث الغازات تجنب الأطعمة التي قد تسبب الغازات مثل ، التفاح ، الموز ، القرنبيط وبراعم بروكسل ، الملفوف ، والمشروبات الغازية ، الذرة ، الخيار ، منتجات الألبان ، الفاصوليا المجففة / البازلاء ، البيض ، الأطعمة الدهنية ، العنب ، الفلفل الأخضر ، البطيخ ، البصل ، الخوخ ، الفجل ، اللفت .

إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- احرص على الأغذية التي قد تساعد في تخفيف الغازات مثل الزبادي وخاصة المدعم بالبكتيريا النافعة , عصير الكرز , البقدونس وزيت ورق النعناع.

- ابتعد عن الأطعمة التي قد تسبب الانسداد مثل الكرفس ، الذرة ، والفاكهة المجففة ، السجق ، الفطر ، المكسرات ، البازلاء ، جوز الهند ، الأناناس ، الفشار ،السلطة الخضراء ، الفاكهة غير المقشرة والمحتوية على البذور أو العصائر غير المصفاة من البذور , الملفوف غير المطبوخ , العنب , الزيتون , الحبوب كاملة القمح .

إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- عند حدوث الإسهال أو الفضلات السائلة تجنب عصير التفاح والفاصوليا المخبوزة ، الشوكولاتة ، القهوة ، منتجات الألبان ، عصير العنب ، الخضار الورقية الخضراء ، عصير الأجاص ، البهارات والتتبيلات القوية ، الطماطم ، منتجات الحبوب الكاملة , البروكلي , الملفوف , الذرة , الفواكه , الأغذية مرتفعة الدهون , الأغذيه مرتفعة السكر , المكسرات والبذور , الحساء , بدائل السكر .



إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- من الأغذية التي تساعد في زيادة كثافة الفضلات: عصير التفاح ، الموز ، الجبن , البطاطا المهروسة ، زبدة الفول السوداني (الكريمية) , الأرز المسلوق , الزبادي والخبز الأبيض.

- الأغذية التي تساعد على تخفيف الإمساك: الفاكهة المطبوخة ، والخضار المطبوخة ، الفاكهة الطازجة ، عصائر الفاكهة والماء .

- الأغذية التي تغير من لون الفضلات : البنجر , الهليون , الفراولة , الطماطم , الصلصات ومكملات الحديد .